

5 juli 2026

Veertiende Zondag door het jaar A



Bij wie vind jij rust?

Hoera, het is al bijna vakantie. Een tijd van even niets moeten.
Niet naar school of werk, niet naar sport- of hobbyclub, niet naar,
maar wel veel fijne dingen doen, lekker tot rust komen.

Maar hoe doe je dat als je moe bent, kleine of grote probleempjes hebt?

Wat als je bang of verdrietig bent, misschien zelfs uitgelachen wordt?

Wat als je ruzie hebt, en niet weet hoe je het goed kunt maken?

Wat als je vader geen werk heeft, of je moeder heel ziek is?

Wat als er thuis geen geld is om op vakantie te gaan?

Lukt het dan om blij te zijn, van binnen rustig te blijven?

Of lijk je meer op de mensen in de tekening die zo somber kijken,
of op het jongetje hiernaast met zijn zware rugzak?

Wie helpt jou dan? Bij wie vind jij rust?

Heeft Jezus vandaag misschien een antwoord voor jou?

Lees samen het Evangelie om te zien wat Hij ieder van jullie zeggen wil.

Mag er een kaarsje aan, als teken dat Jezus bij jullie is?



Allen: In de naam van de Vader en de Zoon en de heilige Geest. Amen.

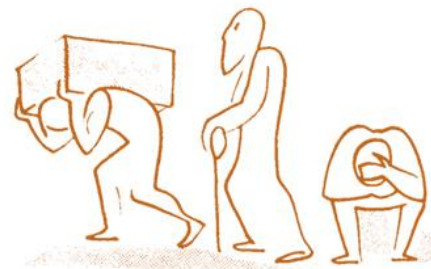
Verteller: Lezing uit het heilig Evangelie

van onze Heer Jezus Christus volgens Mattheüs. *Matt. 11, 25 - 30*



Op een dag zei Jezus:

Jezus: "Ik dank U, Vader, Heer van hemel en aarde,
omdat U deze dingen verborgen gehouden hebt
voor wijze en verstandige mensen,
maar ze hebt laten zien aan kinderen.
Ja, Vader, U vindt dat zo het beste.
Alles is Mij door mijn Vader in handen gegeven.
Niemand kent de Vader behalve de Zoon
en degene aan wie de Zoon Hem wil laten zien.
Kom allemaal naar Mij toe,
die uitgeput bent en die zware lasten moet dragen.
Ik zal jullie rust en verlichting geven.
Neem mijn juk op je schouders en leer van Mij:
Ik ben zachtmoedig en nederig;
en jullie zullen rust vinden voor je ziel.
Want mijn juk is zacht en mijn last is licht." *



Verteller: **Woord van de Heer.**

* *Een juk is een houten balk die op de schouders wordt gelegd.
Die balk is bedoeld om "lasten", dat zijn zware dingen, beter te kunnen dragen.
Die balk kan ook best zwaar zijn. Het juk dat Jezus geeft, is juist zacht en heel licht.*

Gesprekje

1. Wie snappen het best wat Jezus zegt? Hoe zou dat komen?
2. Vertel om de beurt waar je rustig van wordt,
en of je daar korte of langere tijd rustig van blijft.
3. Probeer met gebaren duidelijk te maken wat Jezus zegt:

**Kom - allemaal - naar Mij toe - die heel moe zijn - en een zware last dragen.
Ik zal - jullie - rust - geven.**



Om te bidden

Lieve Jezus,
Wat fijn dat ik altijd bij U mag komen,
dat ik alles aan U mag vertellen,
zelfs de dingen die ik moeilijk vind.
Van U mag ik leren, elke dag opnieuw.
Samen met U mag ik leven,
mag ik alles wat er op mijn weg komt,
met U delen. U geeft rust, altijd.
Dat wil ik nooit vergeten. Amen.

Om te zingen

Ik wil even bij U komen

*geschreven door Arend Jansen,
op muziek gezet door Marcel Zimmer
en gezongen door Lydia Zimmer*

1. Ik wil even bij U komen,
in de stilte, heel alleen.
Even uit de drukte,
weg van iedereen.
U kent mijn gedachten,
mijn zorgen groot en klein.
Maar het mooiste is dat ik
bij U mezelf mag zijn.

Refrein

U bent mijn Vriend,
U laat mij nooit alleen.
U bent mijn Vriend,
slaat uw armen om mij heen.
Iedere dag van mijn leven,
op de weg die ik zal gaan,
kan ik op U vertrouwen,
U zult altijd naast mij staan.



<https://www.youtube.com/watch?v=Hj0we2RsrQ8>

2. Ik wil even bij U komen,
in de stilte, heel alleen.
Even uit de drukte,
weg van iedereen.
Ik kniel aan uw voeten
met eerbied en ontzag
en vol dankbaarheid omdat
ik bij U komen mag.
U bent mijn Vriend ... 2x

Tip van de week

**Maak met elkaar plannen voor in de vakantie,
waarbij je ook rust kunt vinden.**

Zomaar wat ideeën ...



Begin elk dag met God, praat met Hem of zing een lied.

Maak een "DIT GA IK DOEN DOOSJE".

Schrijf op een aantal briefjes dingen die je kunt doen op momenten dat jij je verveelt.

Weet je op een dag niet wat te doen, pak dan een briefje uit de doos. Doe wat er staat!

Misschien kunnen jullie, als je van lezen houdt, een (voor)leesmiddag houden.

Bedenk wat je voor een ander, die altijd druk is en niet aan rust toekomt, kunt doen.

Ga eens naar een kerk waar je nog nooit geweest bent.

Kies een dag om een strand- of boswandeling te maken. Verzamel onderweg allerlei spulletjes die je vindt om er later een mooi kunstwerk van te maken.

Succes met plannen maken en alvast een fijne vakantie !!!